Imprevisto necessario

Un saggio breve sulla natura ontologica dell'allenamento

Prefazione a cura di Ivano Claudio Spagnolo

Scritto da
Federico Faccini

Dicembre, 2025

Al mio caro amico Alessio, che con la domanda giusta, mi ha costretto a guardarmi dentro.

Indice

Prefazione di Ivano Claudio Spagnolo 2

Abstract 4

Premessa.....4

Capitolo I: I Principi ontologici ed epistemologici.....6

Capitolo II: Metodo non duale.....12

Capitolo III: Conclusioni sull'unica via.....16

Prefazione
A cura di Ivano Claudio Spagnolo[1]

Questa prefazione nasce dal privilegio di aver osservato, da una posizione prima defilata e successivamente partecipe come messaggero, il dialogo silenzioso e poi l'esplosione intellettuale che ha portato alla nascita di questo scritto. Conosco Alessio e la sua insaziabile ricerca di superamento fisico, così come conosco Federico e la sua urgenza di ricondurre, e sussumere, ogni gesto materiale a una radice metafisica profonda. Ciò che il lettore tiene tra le mani non è un manuale di allenamento, né una semplice risposta tecnica a un dubbio atletico. Quando Alessio ha posto il suo quesito, ovvero quella scelta tra la sfida "impossibile" di un *muscle-up* a 96 kg, il compromesso delle dieci trazioni o la via più agevole del dimagrimento, non stava solo chiedendo un mero consiglio sulla programmazione. Stava, inconsapevolmente, chiedendo a Federico di definire il confine tra l'essere e l'agire. In queste pagine, Federico compie un atto di ribellione intellettuale contro la tumorale visione meccanicistica moderna che riduce il corpo a una "caldaia" e la carne a un assemblaggio di leve. L'autore brindisino ci invita a guardare oltre il paradigma molecolare per riscoprire il corpo come un "calice in cui la coscienza si versa". Per chi conosce entrambi i diretti interessati, è evidente come questo saggio sia il ponte tra la domanda pratica di un amico e l'architettura filosofica di un pensatore che vede nell'allenamento un'espansione della coscienza nella materia.

Il cuore pulsante di questo saggio è il "metodo non duale" che trasforma lo

[1] Nato a Lecce nel gennaio 2002, Ivano Claudio Spagnolo è un giovane studioso appassionato di dinamiche sociali e analisi del crimine. Dopo aver conseguito con successo la laurea in Sociologia presso l'Università del Salento, dove ha sviluppato solide basi metodologiche e critiche nello studio della società, ha scelto di approfondire il suo percorso accademico spostandosi all'Università di Bologna. Attualmente, è impegnato nel conseguimento della laurea magistrale in Scienze e Tecniche Criminologiche presso il Campus di Forlì dell'Università di Bologna.

sforzo fisico in un'esperienza olistica dove l'atleta e il movimento coincidono. Federico ci sfida a considerare la simmetria non come un concetto estetico, ma come una bussola etica: ogni azione deve rispecchiare l'unità del tutto, rifiutando le false conoscenze e le frammentazioni che ci allontanano dalla nostra essenza.

Alessio, la tua domanda è stata il catalizzatore di una rivelazione. Non esistono tre strade, ma solo un'unica via reale che preserva l'integrità dell'essere. Federico ci dimostra che scegliere la via più comoda o il compromesso non è un atto di prudenza ma una forma di ignavia dello spirito, e del corpo in questo caso, che separa la volontà dall'azione. In chiusura, invito il lettore ad addentrarsi in queste riflessioni con la mente aperta, pronti a comprendere che un *muscle-up* eseguito con la massa intatta di 96 kg non è solo un esercizio di forza, ma una dimostrazione geometrica di unità. È l'affermazione di chi ha deciso di non essere un marchingegno inerte, ma una coscienza che si manifesta pienamente nel mondo. La stessa che fa ardere il cuore dell'autore.

“fatti non foste a viver come bruti, ma
per seguir virtute e canoscenza”.

(Dante, XXVI canto dell’Inferno.)

Abstract

Questo saggio breve indaga la natura ontologica dell’allenamento fisico, superando la visione meccanicistica moderna che riduce il corpo a una macchina biologica. Partendo da un quesito pratico riguardante tre vie di allenamento, l’autore sviluppa una teoria del “metodo non duale”, in cui l’atleta e il movimento coincidono. Attraverso l’applicazione di principi filosofici quali l’unità della coscienza e la simmetria olografica, si dimostra come l’unica scelta coerente non sia quella più agevole, bensì quella che preserva l’integrità tra essere e agire.

Premessa

Tutto ha avuto origine da un consiglio, o meglio, dalla necessità di discernere tra tre strade possibili che tu, caro Alessio, mi hai posto innanzi per il tuo cammino fisico. Le tre vie sono: puntare alla sfida “impossibile” del Muscle up[2] restando a novantasei kg; accettare il compromesso delle dieci trazioni mantenendo il peso corporeo; o la via del dimagrimento per facilitare il raggiungimento del

[2] È un complesso esercizio a corpo libero, che unisce in modo lineare la trazione alla sbarra e un movimento di spinta sulla stessa sbarra. A causa della forza e coordinazione necessarie per la sua esecuzione, viaggia su un doppio registro di significato: è sia tecnicamente ritenuto un esercizio esclusivo per atleti avanzati, sia visto come un virtuosismo atletico nell’immaginario comune.

Muscle up.

Nel momento stesso in cui i miei occhi si sono posati su quelle tre opzioni, la scelta mi è apparsa immediata, quasi fosse già stata presa prima ancora di essere formulata. L'intuito aveva già scartato il superfluo. Tuttavia, nel sentirmi obbligato a giustificare questa mia certezza, mi sono arrestato, e tentando di articolare le ragioni del mio rifiuto verso le vie più comode, mi sono reso conto che la questione non era affatto semplice. Non si trattava di preferenze atletiche o di valutazioni tecniche. Mi sono accorto, mio malgrado, che quella scelta non era un atto isolato, ma il frutto della mia stessa essenza. Era l'eco ineluttabile di quei principi filosofici e ontologici che, silenziosamente, guidano il mio agire quotidiano senza che io me ne renda conto. La mia risposta non nasceva da una valutazione tecnica, ma da una visione del mondo.

Ecco, dunque, il perché di questo breve saggio. Ho sentito l'urgenza di non limitarmi a "scegliere", ma di esplicitare l'architettura di pensiero che sorregge quella scelta. Perché comprendere come mi alleno significa, in ultima istanza, comprendere chi sono e come intendo la realtà.

Capitolo Primo

I Principi ontologici ed epistemologici

Mi sono fermato spesso, nel silenzio della mia indagine, a osservare come il mondo moderno guardi all'essere umano. Ovunque io volga lo sguardo, vedo trionfare una visione meccanicistica che mi appare, a ben guardare, non solo limitata, ma profondamente errata. Vedo uomini di scienza e cultori del corpo trattare la carne come una macchina idraulica, un assemblaggio di leve e pistoni governato dalla tirannia della termodinamica: calorie che entrano, energia che esce, deficit, surplus calorico. Come se l'uomo fosse una caldaia.

Questa visione, figlia di un paradigma molecolare[3] che ha dominato la medicina dell'ultimo secolo, frammenta l'unità in parti disgiunte. Si crede di curare l'uomo somministrando molecole per tacitare sintomi isolati, dimenticando che l'organismo non è una somma di pezzi, ma un *tutt'uno*[4]. Ed è proprio da questo rifiuto della frammentazione che devo partire per costruire le fondamenta che guidano il mio agire.

Conscio di essere nell'ambito del dualismo mente-corpo[5], so di non poter negare che esista una distinzione tra ciò che siamo e l'involucro che ci ospita. Tuttavia, ritengo che il dualismo classico, così come viene volgarmente inteso, sia incompleto. Se è vero che la mente — o meglio, la *coscienza* — è distinta dal corpo biologico, è altrettanto vero che, finché vi è vita, questa separazione è solo formale, non sostanziale, solo virtuale e non reale. Io vedo il corpo non come un automa guidato da un cervello-computer, ma come il calice in cui la *coscienza* si

---

[3] Michel Morange, *Storia della biologia molecolare*, Torino, Einaudi, 2000
[4] Denis Noble, *La musica della vita. La biologia oltre la genetica*, Torino, Bollati Boringhieri, 2009; Francesco Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo*, Milano, Red Edizioni, 2005
[5] R. Cartesio, *Discorso sul metodo*, a cura di E. Garin, Roma-Bari, Laterza, 1998.

versa. Quando un essere è vivo, la *coscienza* si irradia nella materia[6], permea ogni fibra, ogni cellula, trasformando la biologia in esperienza, più precisamente in *ente-esperiente*.

A sostegno di questa mia convinzione, che non è mero capriccio ma deduzione necessaria, ho volto lo sguardo alla storia dell'uomo e ai suoi miti. Ho osservato una sistematicità sorprendente, una ricorrenza di simboli e strutture in civiltà che non si sono mai parlate, divise da oceani e millenni[7]. Penso alla Trimurti indiana, alla Trinità cristiana, alle tre divinità supreme del pantheon greco. Ma ancora, al diffuso mito degli antenati donatori di conoscenze, oppure alle assonanze foneticche di entità simili. Come è possibile tale concordanza? Questa universalità è la prova tangibile che esiste un *inconscio collettivo*[8], in senso junghiano, che agisce dall'alto sugli uomini e sui popoli, influenzandoli oltre i confini della cultura e della geografia. Se esiste una coscienza che trascende i singoli individui, significa che siamo tutti connessi a un livello sottile e che, pertanto, all'interno dei nostri corpi risiede un elemento irriducibile alla materia.

È dunque un errore grossolano considerare il cervello come il generatore della coscienza, non vi è prova alcuna di ciò. Credere che l'attività elettrica crei il pensiero è scambiare l'effetto per la causa[9]. Quando osserviamo un elettroencefalogramma, non stiamo vedendo la coscienza in sé, ma la traccia del suo passaggio, il comando che viene impartito alla materia[10].

---

[6] Fritz-Albert Popp*, Properties of biophotons and their theoretical implications*, in "Indian Journal of Experimental Biology", vol. 41, n. 5, 2003.; Sophie Cohen, Fritz-Albert Popp, *Biophoton emission of the human body*, in Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology, vol. 40, n. 2, 1997.

[7] G. de Santillana & H. von Dechend*, Il mulino di Amleto. Saggio sul mito e sulla struttura del tempo*, Milano, Adelphi, 1983.

[8] C.G. Jung, *Il concetto di inconscio collettivo*, *in Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, in *Opere*, vol. 9/1, Torino, Bollati Boringhieri, 1980.

[9] David J. Chalmers, *La mente cosciente. In cerca di una teoria fondamentale*, Milano, McGraw-Hill, 1999.

[10] Pim van Lommel, *Coscienza oltre la vita. La scienza delle esperienze di premorte*, Torino,

Per spiegarmi meglio, immagino il corpo umano come una grande nave che solca l'oceano. Entrando nella plancia di comando, vedremmo luci accendersi, radar girare e leve muoversi. Un osservatore ingenuo, vedendo quegli strumenti elettronici attivarsi, potrebbe credere che siano loro a generare la rotta e a comandare la nave. Ma non è così. Vi sono gli ufficiali di bordo — *la coscienza* —che impostano i comandi, sono loro a decidere. Gli strumenti (il cervello) ricevono l'ordine e lo trasmettono al resto dello scafo (il corpo). Tuttavia, il rapporto è reciproco: proprio come gli strumenti permettono al comandante di leggere il mare e il vento per navigare, così il cervello è l'organo che permette alla Coscienza di percepire la realtà tridimensionale e farne esperienza. Senza la plancia, il comandante sarebbe cieco alla materialità, senza il comandante la nave sarebbe un guscio vuoto alla deriva.

*

Cos'è, dunque, questa realtà che il cervello ci mostra? Sono giunto alla ferma convinzione che tutto sia, in ultima istanza, *coscienza*. L'universo non è fatto di materia inerte, ma di consapevolezza che gioca a strutturare e strutturarsi. Superando il dualismo mente-corpo classico, in tal modo, apriamo le porte a un corollario non ignorabile: La mente e il corpo, non sono altro che due facce della stessa medaglia, entrambi sono manifestazioni della coscienza stessa, forme diverse della stessa natura[11], differenti sinfonie prodotte dagli stessi strumenti musicali.

Nel suo moto strutturante, la coscienza — unica cosa realmente esistente — segue geometrie chirurgiche. Poiché nulla esiste al di fuori di essa, la coscienza deve necessariamente ripiegarsi su sé stessa per crearsi, infatti non può che avere

---

Amrita, 2017.

[11] Baruch Spinoza, *Etica dimostrata con ordine geometrico*, Roma, Editori Riuniti, 1988.; Stuart Hameroff, Roger Penrose*, Consciousness in the universe: A review of the 'Orch OR' theory*, in "Physics of Life Reviews", vol. 11, n. 1, 2014. https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.08.002

una matrice olografica[12]: in ogni singolo pezzo di realtà, sono presenti tutte le informazioni dell'intero sistema. Ragionando a livello cosmologico, siamo costretti a tener da conto l'ineluttabile secondo principio della termodinamica, secondo il quale l'entropia aumenta sempre. Per *isomorfismo* tra simmetria ed entropia allora, tutta questa struttura coscienziale deve essere perfettamente simmetrica[13].

Ma noi, questa simmetria, non possiamo vederla nella sua interezza, a causa del filtro cerebrale percepiamo la realtà in modo frammentario, binario.

Dunque, la dualità che percepiamo — il bianco e il nero, il più e il meno, il soggetto e l'oggetto — non è una verità assoluta, ma una necessaria illusione. È il frutto di un oblio: la *coscienza*, per fare esperienza, ha dovuto dimenticare di essere il creatore e si è frammentata in opposti. Opposti che non sono altro che il ricordo di quello che non è, ma che ha scelto di essere per fare esperienza.

Lo vedo chiaramente nelle leggi che governano la materia: la chimica esige sempre e solo due molecole per una reazione, la matematica si fonda su operatori opposti (somma e sottrazione, moltiplicazione e divisione, esponenziale e logaritmo), in fisica esistono il campo elettrico e il campo magnetico, esiste lo spazio e il tempo. La struttura della realtà manifesta è binaria, ma la struttura della realtà sostanziale rimane unitaria.

Tuttavia, ed è qui che il mio pensiero trova la sua chiave di volta, esiste un *non luogo* dove questa dualità può essere risolta e annullata, ed esso è la mente consapevole. Un ponte tra i due mondi, quello della realtà materiale e quello della coscienza. Nel mondo materiale siamo costretti agli opposti, ma nel regno del pensiero scopriamo che concetti come "buono" e "cattivo" non esistono come

---

[12] David Bohm, *Universo, mente, materia*, Como, RED, 1996.
[13] Joe Rosen*, Symmetry in Science: An Introduction to the General Theory*, New York, Springer-Verlag, 1995; Joe Rosen, *The Symmetry Principle*, Basilea, MDPI, 2005, https://doi.org/10.3390/e7040308

entità reali. Ciò che chiamiamo "male" non è una forza opposta al bene, ma è semplicemente assenza di luce, un deficit di conoscenza. Non esistono uomini malvagi, esistono uomini stupidi, ovvero soggetti che si trovano in un punto arretrato lungo un continuum di consapevolezza. La loro azione, che ci appare cattiva, è solo il frutto della loro incapacità di vedere l'unità del tutto.

Per orientarmi in questo continuum di consapevolezza, l'unico modo è il mantenimento della *simmetria del sistema*[14] pocanzi citata. Se io sono un frammento olografico del tutto, allora la mia azione deve rispecchiare la legge universale. Nell'istante in cui si comprende di essere un tutt'uno con la coscienza — grazie alla mente consapevole —, emerge che l'unica condotta logica è quella che preserva l'equilibrio speculare tra interno ed esterno, tra intenzione e azione. La simmetria diventa quindi la bussola etica e pratica, ogni azione che crea frattura, che *separa*, è un atto asimmetrico, una dissonanza che ci allontana dalla verità. Al contrario, muoversi mantenendo la simmetria anche nella dualità significa agire nel mondo materiale senza perdere la connessione con l'origine. Questo mi permette di evitare le "false conoscenze", che per natura sono frammentarie, non unitarie e, dunque, geometricamente asimmetriche.

*

Stabiliti questi principi, comprendo ora perché il mio approccio all'allenamento non possa seguire i binari della scienza convenzionale. Se il mio corpo è irradiato dalla mia coscienza, e se la realtà fisica è un gioco di illusione duale che posso comprendere e trascendere tramite la consapevolezza, allora non posso allenarmi come una macchina che deve solo "perdere peso" o "diventare muscoloso". Devo allenarmi come un'unità olistica. Il mio obiettivo non è obbedire alla gravità, ma espandere la mia coscienza all'interno della materia, fino a che la

[14] David Bohm, *Universo, mente, materia*, Como, RED, 1996.

materia stessa non risponda a una volontà non duale, ma unitaria con l'esistenza.

Ecco, dunque, il mio punto di partenza: non sono un marchingegno inerte e succube alle influenze esterne, ma una coscienza che ha scelto di fare l'esperienza della dualità attraverso un contenitore da essa stessa *creato*.

Capitolo Secondo

Metodo non duale

Avendo dunque stabilito che il mio essere non è una macchina biologica, ma un campo di *coscienza* che anima la materia, mi appare ora evidente come l'approccio convenzionale all'esercizio fisico sia fallace nelle sue premesse.

La verità che mi si palesa è questa: affinché l'allenamento sia reale, non deve essere visto come un'attività separata da me. Se io considerassi l'allenamento come un "compito" da svolgere, un orario da rispettare per poi tornare alla mia "vera vita", cadrei nuovamente nella trappola della dualità. Starei separando il soggetto (io) dall'oggetto (l'allenamento). Per trascendere questa illusione, vi è un solo modo: *essere quello che si fa*. Nel momento dello sforzo, io non sono un uomo che si allena, io sono l'allenamento stesso. In questa fusione, la dualità si annulla e l'azione diventa pura manifestazione dell'essere.

Sotto questa luce, ciò che il mondo chiama "fitness" si rivela per quello che è: non una verità scientifica assoluta, ma una costruzione sociale[15] e culturale, figlia di un'epoca ossessionata dalla frammentazione. È il prodotto di quel paradigma molecolare e riduzionista che vede il corpo come un insieme di pezzi di ricambio da isolare e riparare. È una visione parziale, ad oggi preponderante e maggioritaria, ma minoritaria se confrontata alla storia millenaria dell'uomo, che ha dimenticato la prospettiva olistica e naturalistica[16].

*

[15] Peter L. Berger, Thomas Luckmann, *La realtà come costruzione sociale*, Bologna, Il Mulino, 1997.
[16] Ernesto Iannaccone, Linda Farinelli, Laura Paleari, *Medicina Ayurvedica in Le Medicine Complementari*, Milano, Utet Periodici, 2000, https://docs.univr.it/documenti/Documento/allegati/allegati531960.pdf

Rifiutando questo dogma, crollano come castelli di sabbia le pareti che delimitano i luoghi deputati allo sforzo. Se io sono l'allenamento e il mio corpo è il tempio della *coscienza*, a che serve la "palestra"? Essa è un luogo artificiale, un recinto che l'uomo moderno ha eretto per confinare il movimento, ma per chi ha compreso l'unità, ogni luogo è *il luogo*. L'allenamento diventa un'estensione perenne del mio esistere. Non vi è differenza tra la ghisa sollevata in una sala attrezzi, una trazione eseguita al ramo di un albero o ad una sbarra nel parco e un piegamento sul pavimento di casa. Poiché la *coscienza* è ovunque, l'opportunità di affinare il veicolo corporeo è ubiqua. Sono perpetuamente e perennemente in allenamento.

Tuttavia, non voglio essere frainteso, questa non è una critica al luogo fisico "palestra" in sé, un soggetto che ha realmente sbloccato questa consapevolezza, e ha compreso l'unità del tutto, può tranquillamente allenarsi in una palestra commerciale. Ma per lui non esiste nessuna "palestra" come luogo separato. Che si trovi tra quattro mura o in un parco, egli ha annullato le costruzioni spaziali che frammentano la realtà, egli è sempre "ovunque". L'errore non è nel luogo, ma nel percepirlo come un recinto necessario e disconnesso dalla vita.

Da questo corollario logico ne discende un altro, ancora più stringente, riguardante gli strumenti. Osservo i macchinari che popolano le moderne palestre e vi vedo la cristallizzazione dell'errore umano. Essi costringono il corpo a muoversi su binari prefissati, su linee rigide che non appartengono alla natura. Utilizzandoli, non è la macchina a servire l'uomo, ma è l'uomo a doversi adattare alla macchina, sacrificando la propria libertà per seguire un pattern artificiale. Inoltre, questi strumenti isolano i muscoli, trattandoli come entità discrete, disconnesse dal tutto, negando l'armonia sinfonica del corpo umano.

In termini geometrici, la macchina impone una rottura della simmetria. Mentre il mio corpo, in quanto unità coscienziale, e manifestazione geometricamente

frattalica[17] della coscienza, possiede infiniti piani di simmetria e direzioni di espansione, il macchinario mi riduce a un unico piano, povero e bidimensionale. Accettare questo vincolo significherebbe mutilare la mia stessa natura, scambiando la sfera perfetta con la linea retta dell'ingranaggio.

*

Al contrario, il mio metodo deve specchiare la struttura profonda della realtà. Se l'universo è governato da leggi matematiche e armonie complesse, il movimento del corpo deve essere la manifestazione fisica delle geometrie frattaliche, ecco perché il corpo libero (o Calisthenics) mi appare come la via maestra, l'unica coerente con i miei principi. Nel muovere il corpo nello spazio, senza vincoli meccanici, io non isolo nulla, ma attivo tutto. Disegno traiettorie che sono naturali, armoniche ed olistiche. Parlare di armonia con le geometrie frattaliche non significa rifiutare il carico, anzi. Posso utilizzare zavorre, ghisa o elastici per rendere l'esercizio più arduo, ma c'è una differenza abissale: zavorrare una trazione significa intensificare la gravità rispettando la geometria naturale del corpo, usare un macchinario significa distruggere quella geometria per isolare un singolo pezzo. L'elastico o il peso aggiunto sono estensioni della mia volontà, non binari che mi limitano. Mentre un macchinario costringe a una linea retta povera di informazioni, un movimento a corpo libero — una trazione, una verticale, un piegamento a terra — richiede che la *coscienza* pervada ogni fibra per mantenere l'equilibrio e la forza, dunque una maggiore quantità di informazione che deve

[17] Mandelbrot (https://www.treccani.it/enciclopedia/frattale/) definisce il frattale come un oggetto avente una proprietà per cui ogni singola parte della figura, se ingrandita, riproduce in scala ridotta la struttura dell'intero. In questo caso se il corpo è una manifestazione della coscienza, per far sì che mantenga la simmetria del sistema, allora è necessario che sia frattalico, cioè che abbia le stesse geometrie della coscienza. Sempre a causa della sua natura olografica.

entrare in moto. L'informazione[18] non riguarda il significato del messaggio (semantica), ma la probabilità che quel messaggio venga inviato. Meno un evento è probabile, più alta è l'informazione che porta con sé quando si verifica, e più alta è l'entropia complessiva del sistema che lo genera. Dunque, maggiore informazione equivale a maggiore entropia e, infine, a maggiore *simmetria*. Questo suffraga ulteriormente, l'indubitabilità della tesi da me sostenuta. Il corpo libero è un dialogo continuo tra il comandante e la nave, una celebrazione della libertà di movimento che rifiuta di farsi ingabbiare da guide metalliche.

È con questa consapevolezza — che l'allenamento è ovunque e che il corpo deve muoversi secondo le sue geometrie coscienziali e non secondo schemi imposti, sia naturali che culturali — che mi accingo ora a vagliare le opzioni che il mio amico Alessio, cercando da me consiglio, mi ha posto dinanzi.

[18] Claude E. Shannon, Warren Weaver, La teoria matematica delle comunicazioni, Milano, Etas Kompass, 1971.

Capitolo Terzo

Conclusioni sull'unica via

Giunto al termine di questa meditazione, mi trovo ad affrontare quelle che, in un primo momento, avevo chiamato "opzioni". Tuttavia, alla luce delle verità ontologiche che ho appena stabilito, mi accorgo che parlare di "scelta" è improprio, se non addirittura fuorviante.

Ho compreso, infatti, che il libero arbitrio non è che la manifestazione velata della nostra ignoranza. La libertà di scelta esiste solo dove regna la dualità, dove vi è incertezza sulla natura delle cose. Ma quando la *coscienza* si eleva e lo spazio tra il pensiero e l'agire si annulla, lo spettro delle possibilità collassa in un'unica via. Questo è il determinismo della consapevolezza. Chi possiede la conoscenza non sceglie, egli vede ciò che è. Sarebbe forse una "scelta" quella di un giocatore di bowling che, dovendo abbattere i birilli, scarta una pallina da tennis e un pallone da calcio per afferrare l'unica boccia adatta allo scopo? Chiunque abbia un briciolo di senno riderebbe al solo pensiero di vagliare le prime due. Egli afferra la terza non perché l'abbia "scelta", ma perché il suo livello di comprensione del gioco rende le altre due opzioni inesistenti ai suoi occhi, e così è per me ora. Non vi sono tre strade, ma due illusioni e una via reale.

*

Procederò dunque a dissolvere le illusioni, iniziando dalla più grossolana. L'idea di perdere peso per facilitare l'esercizio è quella che più si allontana dal mio sentire. Essa è l'incarnazione del modello "fitness" dominante: trattare il corpo come un sacco di riso da svuotare per obbedire a una formula fisica. In questa visione vedo la ricerca del risultato senza il sacrificio, ovvero senza quell'elemento pedagogico che rende l'allenamento un atto per esperire e carico

di *informazioni*. Manipolare la massa per rendere il compito più lieve significa trattare il corpo come una macchina esterna, un oggetto da riparare, invece che andargli incontro e trascenderne i limiti auto-imposti, percependolo come un *tutt'uno*. È la via della manipolazione, non della consapevolezza.

Ben più insidiosa è l'illusione della permanenza nel peso facendo solo trazioni. Qui non vi è la manipolazione rozza del corpo, è vero, ma vi si nasconde un vizio dello spirito ben peggiore: l'*ignavia*. Coloro che si fermano a questa "terza via", credendo di trovare un equilibrio, sono in realtà i più frammentati. Mentre chi sceglie di dimagrire, optando per la prima falsa via, prende almeno una posizione, chi sceglie di "accontentarsi" delle trazioni non fa altro che aumentare la dualità del sistema, aumentando *de facto* le illusioni. Inoltre, essi rinunciano all'ambizione per adagiarsi su un obiettivo che percepiscono come "fattibile", e così facendo separano sé stessi dall'atto. Ma secondo la mia visione, dove la morte non è l'arresto del cuore, bensì la non-manifestazione. Noi siamo vivi solo finché ci manifestiamo agendo nel mondo e diventando ciò che facciamo. Se io riduco il mio scopo, se creo distanza tra la mia volontà e il mio agire, io smetto di manifestarmi pienamente. Scegliere questa via edulcorata significa scegliere di *morire*, pur restando biologicamente in vita. È la paralisi dello spirito.

Resta dunque, per sottrazione e per evidenza, l'unica via reale e cioè "il Muscle up al peso attuale". Questa non è una scelta, è l'unica manifestazione possibile della mia ontologia. Nell'affrontare la sbarra con i novantasei chilogrammi, io smetto di percepire la massa come un "peso" o un ostacolo. La massa non è altro che energia, una vibrazione rallentata della stessa sostanza di cui è fatta la coscienza. Quando inizio il movimento, non c'è un corpo che deve salire, c'è una coscienza che deve riorganizzare la propria posizione nello spazio-tempo. C'è una esperienza da compiere e da comprendere.

*

Tabella: le tre vie a confronto.

	Via del dimagrimento	*Via del compromesso*	*Via reale*
Principi fondativi	Meccanicisa e molecolare	Frammentario e statico	Olistico e unitario
Rapporto con dualità	Polarizzazione massima	Frammentazione ulteriore	Monistica, unione tra essere e fare
Coerenza con simmetria	Asimmetrica, rompe l'unità per facilitare il compito	Asimmetrica perché crea spazio tra conoscenza e azione	Simmetrica: infiniti piani di simmetria tra l'agire e l'essere

Il Muscle up, dunque, non è un esercizio, ma una dimostrazione geometrica di unità. Esso esige una simmetria assoluta: per elevare tale densità non vi è spazio per lo sbilanciamento, solo mantenendo questa simmetria speculare tra l'interno e l'esterno posso annullare la dualità della gravità ed elevarmi. Mantenendo il mio peso corporeo intatto, non frappongo nulla tra me e la realtà, accetto la materialità del mondo per governarla, senza separazione. In questo sforzo, dove l'impossibile si fa necessario, io divento il movimento. Non esiste più "io" e l'obiettivo, né "pesante" o "leggero". Esiste solo l'atto della coscienza che si manifesta, annullando la morte e compiendo l'unica azione che realmente esiste, l'affermazione dell'essere nella sua totalità.